

## Regras simples para uma boa noite de sono na doença de Huntington



As regras simples para uma boa noite de sono na doença de Huntington, pela Prof. Jenny Morton

Escrito por Prof Jenny Morton em 25 de Março de 2013

Editado por Dr Ed Wild; Traduzido por Filipa Júlio

*Na segunda parte do nosso artigo especial sobre problemas de sono na doença de Huntington, trazemos-lhe as “regras simples para uma boa noite de sono”, da Prof. Morton, compostas a partir da sua revisão compreensiva da investigação sobre sono na doença de Huntington*

### Regras simples para uma boa noite de sono

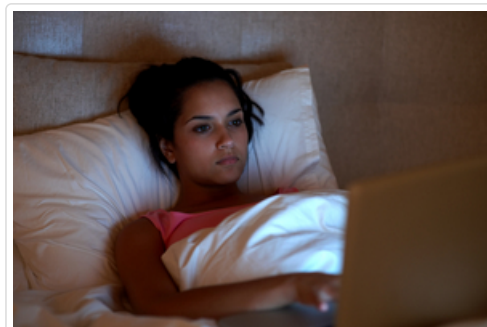
Na primeira parte deste artigo especial sobre sono, a Prof Morton fez uma revisão sobre o que é conhecido sobre os problemas de sono na doença de Huntington. Os problemas de sono e a perda dos ritmos diários normais são **comuns** na DH, mas potencialmente **tratáveis**. Temos o prazer de apresentar as **regras simples para uma boa noite de sono**, da Prof Morton, baseadas no que é conhecido sobre a perturbação de sono na DH e também nos conselhos provenientes de investigações mais gerais sobre sono.

As regras são aqui reproduzidas com a permissão da “Elsevier Science”, a partir do artigo de A. J. Morton, “Circadian and sleep disorder in Huntington’s disease”, publicado na “Experimental Neurology”, em 2012.

Como é habitual, este excerto é fornecido apenas como informação, já que o HDBuzz não é uma fonte de aconselhamento médico. Se estiver a ter problemas de sono, deve consultar o seu médico.

### A hora de dormir e as sestas

1. Defina uma **hora de dormir** e vá para a cama no espaço de 30 minutos antes ou depois desta hora.
2. Defina uma **hora de acordar** que seja 8 horas depois da hora de dormir que foi fixada. Note que provavelmente terá que programar um despertador para o acordar. Tem que sair da cama quando o alarme tocar, mesmo que ainda se sinta cansado. Provavelmente demorará



Isto é errado! Os computadores devem manter-se fora do quarto e os ecrans luminosos não devem ser usados para ler antes de dormir

cerca de duas semanas a habituar-se aos seus horários de deitar e acordar. Mantenha os seus horários de deitar e de acordar, mesmo aos fins-de-semana, até que os seus padrões de sono estejam consolidados.

3. Estabeleça **padrões de actividades para ir para a cama** que o ajudem a adormecer (veja mais abaixo “Preparar-se para ir para a cama”).
4. **Evite fazer sestas durante o dia**. Se se sentir sonolento, faça outra coisa qualquer. Vá fazer uma caminhada, lave a louça, tome um banho. Se tiver mesmo que fazer uma sesta, limite-a a 30-40 minutos e programe o seu despertador para o acordar.

## Exercício

Faça regularmente uma sessão de **exercício** durante o dia, mas não faça exercícios vigorosos nas 2 horas antes de se deitar.

## Comida e bebida

1. **Não beba café** mais do que 4 horas depois da sua hora de acordar. (Por exemplo, se se levantar às 7 horas, não deve beber café depois das 11 horas).
2. **Não beba álcool** nas 2-3 horas antes da sua hora de dormir. (Se for para a cama às 23 horas, idealmente não deverá beber álcool depois das 20-21 horas).
3. Tente comer a sua **última refeição completa** pelo menos 4 horas antes da hora de deitar.
4. Faça uma **refeição ligeira** antes de ir para a cama. Alimentos que sejam ricos em triptofano são úteis. Estes incluem leite, iogurtes, ovos, carne, nozes, feijões, peixe e queijo (os queijos Suíço, Cheddar e Gruyere são particularmente ricos em triptofano). Tente beber leite quente e mel ou bananas.
5. **Evite fumar ou mastigar tabaco** pelo menos 1-2 horas antes da sua hora de deitar. Se fumar, reduza os cigarros/tabaco. A nicotina é uma droga potente que acelera o seu ritmo cardíaco, aumenta a pressão arterial e estimula a actividade cerebral. Se é viciado em nicotina, os sintomas de abstinência podem acordá-lo durante a noite. Nem é preciso dizer que deixar de fumar oferece outros benefícios para a saúde.

## A sua cama

1. Deve ser usada apenas para **dormir, ler e sexo!**

- Não trabalhar na cama;
- Não ver televisão;
- Não jogue jogos de computador.



A sua cama só deve ser usada para dormir, ler e sexo!



1. Deve ser **confortável**. Isto pode parecer óbvio, mas se a sua cama for muito dura, ou muito mole, não vai dormir bem. Se não tiver comprado um novo

colchão nos últimos 10 anos, considere se é ou não altura de adquirir um novo. Se tiver dores nas articulações ou se sente frio à noite, utilize uma capa ou um forro no colchão. Se sentir frio à noite, use um edredon com uma classificação tog elevada, em vez de camadas de cobertores, que podem ser pesados. Se sentir calor a meio da noite, tente usar dois edredons mais finos, para que possa afastar um a meio da noite. Se partilha a cama e se ambos têm alterações do sono, tentem usar lençóis e edredons separados, para que não esteja a competir com o seu parceiro pela roupa da cama.

## O seu quarto

Deve ser:

1. **Fresco** (18-20 °C) mas não frio;
2. **Bem ventilado**;
3. O mais **escuro** possível;
4. O mais **silencioso** possível.

O seu quarto não deve ter uma televisão ou um computador. Se tiver, certifique-se que estão desligados na ficha (para que não tenham nenhuma luz.) O seu telemóvel deve estar desligado e deve ser deixado noutra divisão quando se for deitar.

## Preparar-se para ir para a cama

1. Estabeleça um **ritual pré-sono**. Por exemplo: desligue o seu telemóvel, coma qualquer coisa, ponha o gato cá fora, lave os dentes, vá para a cama, leia um livro durante alguns minutos. Ou: passeie o cão, desligue o seu telemóvel, tome um banho, lave os dentes, vá para a cama, leia um livro durante alguns minutos.
2. **Preocupar-se**
  - Não leve as suas preocupações para a cama. Tente não pensar sobre o seu trabalho, escola, vida diária ou doença quando está na cama. Se é naturalmente preocupado, tente “preocupar-se activamente”, ao ter um período de tempo para as suas preocupações ao fim da tarde ou ao início da noite. Faça uma lista com as coisas que o estão a preocupar e decida em relação a quais é que acha que pode fazer alguma coisa no dia seguinte. Decida um plano de acção para essas. Deixe as outras na lista para outro dia.
  - Não se preocupe por não dormir. Os humanos têm uma capacidade espantosa para fazer coisas sem dormir e, normalmente, uma boa noite de sono é o suficiente para restabelecer o equilíbrio. Ao contrário da crença popular, a insónia não é letal. Pode torná-lo rabugento e, a longo prazo, pode ser pernicioso para a sua saúde, mas não o irá matar. Não é claro qual é a quantidade de sono que é essencial para a vida, mas é muito menos do que a média de sono de alguém com insónia, portanto preocupar-se por não conseguir dormir é contra-productivo.

- Lembre-se que se não conseguir dormir, pode sempre descansar. Uma das principais funções do sono é permitir que o corpo descanse. Enquanto dorme, o seu coração abranda significativamente. O simples acto de estar deitado e quieto leva a uma diminuição do ritmo cardíaco. Por isso, mesmo que passe 8 horas deitado, a descansar mas sem dormir, isso é melhor para si do que estar levantado, a andar às voltas e ansioso por não ser capaz de dormir.



Estabeleça um “ritual pré-sono”, incluindo actividades relaxantes como tomar um banho ou ler

## Adormecer e manter-se adormecido

Escolha a sua posição para dormir preferida. Se não conseguir adormecer passados 15-30 minutos, tente levantar-se, ir para outra divisão e ler até ficar com sono. Algumas pessoas consideram que ouvir rádio ou um áudio livro as ajuda a adormecer. O rádio é um aparelho muito menos estimulante do que a televisão, portanto ouvir rádio é bom.

## Levantar-se a meio da noite

A maioria das pessoas acorda uma a duas vezes por noite pelas mais variadas razões. Se acordar e não conseguir voltar a adormecer passados 15-20 minutos, não tem que ficar na cama a tentar adormecer. Saia da cama se quiser mas, se se levantar, deve sair do quarto. Pode sentar-se sossegadamente, ler, ouvir rádio, tomar uma bebida ou comer uma refeição ligeira, fazer uma actividade calma como palavras cruzadas ou tomar um banho.

- Não faça trabalho de escritório;
- Não faça trabalho doméstico;
- Não veja televisão;
- Não jogue jogos de computador;
- Não consulte o seu email;
- Não consulte as mensagens do telemóvel.

Cerca de 20 minutos depois, volte para a cama.

Lembre-se que o seu tempo de sono começa no horário de deitar que escolheu. Se não dormir, **não deve alterar a sua hora de acordar para mais tarde**, para compensar. Deve levantar-se 8 horas depois de ter ido para a cama.

---

*Este artigo é um excerto de um artigo científico recente da Prof. Morton na revista "Experimental Neurology", que analisou todas as investigações publicadas sobre sono na DH,*

*incluindo a que foi feita pelo seu próprio grupo. Para mais informações sobre a nossa política de divulgação, veja a nossa FAQ...*

---

© HDBuzz 2011-2018. Os conteúdos do HDBuzz são de partilha livre, sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Compartilha Igual 3.0 Não Adaptada .

O HDBuzz não é um recurso de aconselhamento médico. Para mais informações, visite

[hdbuzz.net](http://hdbuzz.net)

Criado a 18 de Janeiro de 2018 — Descarregado de <https://pt.hdbuzz.net/120>